

**Questions &
Answers about
Vipassana**

*By Sayadaw U
Silananda*

**Vấn Đáp về Thiền
Minh Sát**

*Tỳ kheo Khánh Hỷ &
Lưu Bình
chuyển dịch*

***1. Where does the
practice of
Vipassana come
from?***

*Vipassana
meditation chiefly
comes from the
tradition of
Theravada
Buddhism.*

***2. What does
Vipassana
means?***

*The word
"Vipassana" is
composed of two
parts: "Vi" which
means "in various
ways"; and*

**1. Do đâu mà có
Thiền Minh Sát?**

Thiền Minh Sát là một
loại thiền căn bản và
chính yếu của Phật
Giáo Nguyên Thủy.

**2. Vipassana nghĩa là
gì?**

Chữ "Vipassana" được
chia làm hai phần "Vi"
có nghĩa là "bằng
nhiều cách"; và
"Passana" có nghĩa là
"nhìn thấy". Vậy
"Vipassana" có nghĩa

"passana" which means "seeing". So Vipassana means seeing in various ways.

3. What can Vipassana meditation do for me?

The ultimate purpose of Vipassana is to eradicate mental impurities from your mind altogether. Before that stage, there are benefits of tranquillity, peace of mind and the ability to accept things as they come. Vipassana helps you to see things as they truly are, not as they appear to be. Things appear to be permanent, desirable and substantial, but actually they are not. When you practice Vipassana meditation, you will see for

là thấy được bằng nhiều cách khác nhau. (**Minh sát**).

3. Thiền Minh Sát đem lại lợi ích gì cho tôi?

Mục tiêu tối hậu của Thiền Minh Sát là để loại trừ những bợn nhơ trong tâm. Trước khi đạt được mục tiêu này thiền sinh sẽ có được những lợi ích thực tại như sẽ có được một tâm hồn bình an và tĩnh lặng và có đủ khả năng để chấp nhận những gì xảy ra đến cho mình. Thiền Minh Sát giúp ta nhìn sự vật đúng thực tướng của chúng chứ không phải thấy chúng qua những biểu hiện bên ngoài. Sự vật xuất hiện trước mắt ta dưới trạng thái trường tồn, vững bền, đáng yêu và có thực chất, nhưng thực tế thì chúng không phải như vậy. Khi thực hành thiền minh sát bạn sẽ chính mình thấy được sự sinh và diệt của

yourself the arising and disappearing of mental and physical phenomena. And you will have a clearer comprehension of what is going on in your mind and body. You will be able to accept things as they come to you with less agitation and deal with situations in a more positive way.

4. Who needs Vipassana meditation?

Vipassana meditation is for the cure of diseases of the mind in the form of defilements like greed, hatred, delusion, etc. We all have these mental diseases almost all the time. In order to at least control them we need

hiện tượng vật chất và tinh thần. Đồng thời bạn cũng ý thức được một cách rõ ràng hơn những diễn biến trong tâm và thân bạn. Bạn sẽ có đủ khả năng chấp nhận mọi chuyện xảy đến cho bạn với một tư thái an nhiên chứ không bị xao động hay xúc cảm và đương đầu với hoàn cảnh một cách lạc quan hơn.

4. Người nào cần phải hành Thiền Minh Sát?

Thiền Minh Sát là phương thuốc để chữa trị các chứng bệnh của tâm, những bệnh nằm dưới dạng thức các phiền não như: Tam, Sân, Si ... Hầu như chúng ta lúc nào cũng mang những tâm bệnh này, vì vậy ít nhiều chúng ta cũng phải cần đến Thiền Minh Sát.

*Vipassana
meditation. So
Vipassana is for
all people.*

**5. When
Vipassana is
needed?**

*Since mental
impurities are
almost always
with us, we need
Vipassana
meditation almost
all of the time.
There is no fixed
time for the
practice of
Vipassana.
Morning, during
the day, before
bed ... anytime is
the time for
Vipassana. And
Vipassana may be
practiced at any
age.*

**6. Do I have to be
a Buddhist to
practice
Vipassana?**

*There is nothing
which can be
called
particularly*

**5. Khi nào cần phải
hành Thiền Minh
Sát?**

Vì phiền não luôn
luôn sát cánh với
chúng ta nên lúc nào
chúng ta cũng cần
phải thực hành thiền
minh sát. Sáng, trưa,
chiều, trước khi đi ngủ
hay trong những lúc
làm việc, nói chuyện,
rửa chén, đều là cơ
hội để hành thiền.
Và mọi lứa tuổi đều có
thể thực hành thiền
minh sát.

**6. Phải chăng chỉ có
Phật tử mới hành
Thiền Minh Sát
được?**

Không có yếu tố tôn
giáo trong thiền minh
sát. Vì vậy mọi người,
dầu theo tôn giáo nào

Buddhist in Vipassana meditation. There is no element of religion. It is a scientific investigation and examination of yourself. You just observe closely every thing that comes to you and is happening to you in your body and mind at the present moment.

7. Is Vipassana meditation difficult to practice?

Yes and no. Meditation involves control of mind and mind is most unruly. You come to know this personally when you practice meditation. So it is not easy to practice Vipassana meditation because it is not easy to control the mind, to keep the mind on one and

cũng đều có thể thực hành thiền minh sát. Thiền minh sát là sự theo dõi và quan sát chính bản thân mình một cách khoa học. Bạn chỉ cần chú tâm quan sát những diễn biến của thân và tâm bạn trong khoảnh khắc hiện tại mà thôi.

7. Thiền Minh Sát có khó thực hành không?

Cũng khó mà cũng dễ. Thiền Minh Sát nhằm kiểm soát tâm, mà tâm thì luôn luôn vọng động. Khi hành thiền chính bạn sẽ thấy tâm mình. Việc hành thiền không phải dễ, bởi vì rất khó kiểm soát tâm và giữ tâm trên một đề mục duy nhất. Mặt khác, Thiền Minh Sát cũng rất dễ thực hành vì không cần phải sửa soạn lễ nghi công phu hay phải học hỏi nhiều mới có thể thực hành. Bạn chỉ cần ngồi

the same object. In another way, Vipassana meditation is easy to practice. There are no elaborate rituals to follow or much to learn before being able to practice. You just sit, watch yourself and focus your mind on the object. Just that.

8. Are there prerequisites for Vipassana meditation?

You need a genuine desire to practice and a readiness to follow the instructions closely because if you do not practice properly, you will not get the full benefits of meditation. You also need to have confidence in the practice and the teacher and an open mind to try it and see what it can do for you.

xuống, theo dõi chính mình và chú tâm vào đề mục là được.

8. Thực hành Thiền Minh Sát có đòi hỏi điều kiện tiên quyết gì không?

Bạn cần phải thực sự muốn thực hành thiền và sẵn sàng **tuân theo lời chỉ dẫn** một cách chặt chẽ. Bởi vì nếu bạn không thực hành đúng thì bạn sẽ không gặt hái trọn vẹn lợi ích của thiền. Bạn cũng cần phải **tín tưởng** vào việc hành thiền, tin tưởng thiền sư, có một tâm hồn cởi mở để thực hành thiền và thấy được những gì mà thiền có thể đem lại cho bạn. Đức **kiên nhẫn** cũng rất quan trọng. Khi hành thiền

Patience is also very important. When you meditate, you have to be patient with many things. There will be distractions, sensations in your body, and you will be dealing with your mind. You must persevere when these distractions come and you cannot concentrate on the object. Also in Theravada Buddhism, purity of morals is emphasized because without pure moral conduct, there cannot be good concentration or peace of mind. Thoughts of something wrong you have done will come to you again and again, especially when you are in meditation, and it will be more difficult for you to

bạn phải kiên nhẫn để đương đầu với nhiều thứ. Sẽ có phóng tâm, có cảm giác khó chịu trên thân thể và bạn sẽ phải đương đầu với cái tâm của bạn. Bạn phải ***kiên trì và cương quyết*** theo đuổi việc hành thiền đến cùng mỗi khi sự phóng tâm đến quấy nhiễu bạn khiến bạn không thể chú tâm vào đề mục được. Một điều rất quan trọng cần nhớ là bạn phải giữ ***giới luật*** thật trong sạch, vì nếu giới không trong sạch thì không thể nào đạt được sự chú tâm hay có được sự bình an của tâm hồn. Khi làm điều gì sau đó bạn sẽ suy tư về những điều mình đã làm nhiều lần, nhất là lúc bạn đang hành thiền. Đó là một trở ngại lớn lao khiến bạn khó đạt được sự trụ tâm.

*get good
concentration.*

**9. What gadgets
do I need for
Vipassana
meditation?**

*Actually, you do
not need anything
at all. All you
need is a place
where you can sit
down, close your
eyes and focus on
the object. But I
am not against
using cushions,
benches or even
chairs and other
things because in
order to practice
meditation, you
need some degree
of comfort. But
while you do not
need to inflict
pain on yourself
unnecessarily, you
should take care
not to be too much
attached to
comfort, or sloth
and torpor will
come to you and
you will go to
sleep.*

**9. Cần phải có những
chuẩn bị gì để hành
Thiền Minh Sát?**

Thực ra bạn chẳng cần phải cụ bị gì cả. Những thứ bạn cần chỉ là một chỗ thuận tiện để bạn có thể ngồi nhắm mắt và chú tâm vào đề mục. Nói như thế không có nghĩa là bạn không thể dùng gối, đôn ngồi, ghế hay những dụng cụ khác trong lúc hành thiền, vì lúc thiền bạn cũng cần phải có một vài sự thoải mái tối thiểu nào đó. Nếu bạn không muốn đau đớn khó chịu trong lúc hành thiền thì bạn cũng không nên tạo cho mình quá thoải mái. Vì khi quá thoải mái thì sự lười biếng, thụ động sẽ phát sinh dẫn đến sự buồn ngủ.

10. In what posture can Vipassana be practiced?

Vipassana meditation can and should be practiced in all postures: sitting, standing, walking, and lying down. Whatever you do, you should be mindful.

11. Is cross-legged posture essential in sitting meditation?

Although it is customary and traditional to sit on the floor to practice meditation, it is not essential in Vipassana. If you cannot sit cross-legged, you may sit any way you like as long as it is comfortable for you. What matters in Vipassana is just the

10. Phải giữ tư thế nào khi hành Thiền Minh Sát?

Giữ tư thế nào cũng được. Đi, đứng, nằm, ngồi đều có thể thực hành Thiền Minh Sát, miễn sao bạn tỉnh thức là được.

11. Lúc hành thiền có nhất thiết ngồi xếp bằng không?

Mặc dầu theo thói quen hay theo truyền thống, lúc hành thiền, thiền sinh ngồi xếp bằng trên sàn, nhưng không nhất thiết phải thế. Bạn có thể ngồi cách nào mà bạn thấy có thể giúp bạn ngồi lâu và thoải mái là được. Điều quan trọng trong thiền minh sát là sự tỉnh thức chứ không phải là ở tư thế.

awareness, not the posture.

12. Must my eyes be closed when meditating?

It is better to keep your eyes closed, but you may leave them open if you like, whichever is least distracting for you. But if you happen to look at anything, then you have to be aware of the "looking" and note it. The important thing is to have good concentration.

12. Có phải nhắm mắt trong lúc thiền không?

Nắm mắt được thì tốt nhưng bạn có thể mở mắt nếu bạn thích. Cách nào bạn thấy ít bị phóng tâm là được. Nhưng nếu trong lúc mở mắt bạn chợt để ý nhìn vật gì thì bạn phải biết rằng mình đang "thấy" và ghi nhận nó, điều thiết yếu là đạt được sự trụ tâm chứ việc nhắm hay mở mắt lúc hành thiền không quan trọng.

13. What should I do with my hands when meditating?

There are no strict rules as to how to put your hands in Vipassana. You may put them any way you like. The most usual position is on the lap one over the other. Or you may

13. Lúc hành thiền, tay nên để như thế nào?

Không có một luật lệ bó buộc nào về việc để tay trong lúc hành thiền minh sát. Tay bạn đặt thế nào cũng được. Thường người ta hay ngồi xếp bằng; đặt tay này lên tay kia để trước bụng, trên hai đùi. Bạn cũng có thể

*put them on your
knees.*

đặt hai tay bạn lên hai
đầu gối nếu bạn muốn.

***14. How long
must I practice at
a time?***

*That depends on
how much time
you can spend for
meditation. There
is no fixed rule. It
is good if you can
sit for one hour.
But if you cannot
sit for one hour at
the beginning,
then you may sit
half an hour or
fifteen minutes,
and little by little
extend the time,
until you can sit
longer. And if you
can sit for more
than an hour
without much
discomfort, you
may sit two or
three hours if you
like.*

**14. Thời gian hành
thiền kéo dài bao
lâu?**

Điều đó tùy thuộc vào
khả năng mỗi người.
Không có một qui tắc
bó buộc nào. Ngồi
được một giờ thì thật
tốt, nhưng lúc đầu bạn
chưa thể ngồi được
một giờ bạn hãy ngồi
chừng 30 hay 15 phút
rồi dần dần kéo dài
thời gian ngồi thiền ra
cho đến khi bạn có thể
ngồi lâu hơn. Nếu bạn
có thể ngồi trên một
tiếng đồng hồ mà vẫn
thấy thoải mái thì bạn
có thể ngồi được hai
hay ba tiếng đồng hồ.

***15. Should I
practice every
day?***

*We eat every day,
care for our*

**15. Có cần phải thực
tập hằng ngày
không?**

Mỗi ngày chúng ta
đều phải ăn để nuôi

bodies every day. Since we almost always have mental defilements with us we need to cleanse our minds every day. I recommend the morning hours because then your body and mind are rested and you are away from the worries of the previous day. It would also do you good to meditate in the evening before you go to bed. But you may practice any time. And if you make it a habit to practice every day, it will be good and beneficial to you.

16. Do I need a teacher to practice Vipassana?

This is important. Whenever you learn a new skill, you need a teacher. With the advice of a

đương cơ thể. Tại sao chúng ta không dành một ít thì giờ trong ngày để thanh lọc tâm vì phiền não luôn sát cánh với ta như bóng với hình? Mỗi sáng nên dành một khoảng thời gian để ngồi thiền vì lúc ban sáng thân và tâm bạn đã được an nghỉ, bạn không còn phải lo lắng băn khoăn về những việc đã xảy ra trong ngày trước. Thiền lúc tối trước khi đi ngủ cũng tốt. Nhưng lúc nào bạn cũng có thể hành thiền được. Nếu bạn tạo được thói quen hành thiền mỗi ngày bạn sẽ gặt hái được nhiều kết quả tốt đẹp và lợi ích hơn.

16. Hành Thiền Minh Sát có cần phải có thiền sư không?

Điều này rất quan trọng. Bất kỳ học một môn học mới nào bạn cũng đều cần phải có thầy chỉ dạy. Nhờ những lời chỉ dẫn của thầy bạn có thể đạt kết

teacher, you learn quicker and you cannot go wrong. You need a teacher who is competent to give instructions, correct your mistakes, and give guidance when you have trouble in the course of meditation. There are some meditators who think they are making progress while in reality, they are not making progress at all. And sometimes they are making progress but think they are not doing well. Only the teacher can tell, and so at such a time he or she is indispensable. If you cannot find a teacher, you may rely on books, although no book can entirely take the place of a teacher. You may be able to do fairly well by

quả nhanh và đi đúng đường. Bạn cần có một vị thầy có đủ tư cách để chỉ dẫn cho bạn, vì thầy sẽ giúp bạn điều chỉnh sai lầm và hướng dẫn bạn lúc bạn gặp phải những trở ngại trong lúc hành thiền. Nhiều thiền sinh nghĩ rằng mình đã tiến triển trong thiền nhưng thực ra họ chưa đạt được chút tiến bộ nào, lại cũng có nhiều thiền sinh nghĩ rằng việc hành thiền của mình không có kết quả hay không có chút tiến bộ nào trong khi đó thì họ đã tiến triển rất nhiều. Chỉ có vị thiền sư mới có thể biết được mức độ tiến bộ của bạn để điều chỉnh và hướng dẫn bạn trong những lúc cần thiết. Nếu bạn không tìm ra thiền sư bạn có thể nhờ vào sách, nhưng không một cuốn sách nào có thể hoàn toàn thay thế cho một vị thầy. Bạn có thể đạt được một số tiến bộ khi đọc kỹ lời chỉ dẫn và thực hành đúng theo những điều hướng dẫn trong sách,

reading the instructions and following them carefully. But even then, you may have need for discussion with a teacher occasionally.

17. Can Vipassana be applied to daily life?

You can have awareness of whatever you do whether you are working, walking, doing, etc. It will not be as intense as in meditation or during a retreat, but a more general awareness. And when you apply mindfulness to problems in your life, you will be able to deal with them more effectively.

nhưng bạn phải cần thường xuyên trao đổi ý kiến và thảo luận với thầy nữa, mới có thể đạt được thành quả khả quan.

17. Có thể áp dụng Thiền Minh Sát vào đời sống hàng ngày không?

Bạn có thể "tỉnh thức" trong mọi tác động bạn đang làm. Bất kỳ bạn đang làm việc, đang đi, đang nói, v.v..., bạn đều có thể thiền. Mặc dầu mức độ tỉnh thức trong lúc hoạt động không mạnh bằng lúc ngồi thiền hay lúc đang theo một khóa thiền tập nhiều ngày, nhưng nói chung trong lúc hoạt động bạn vẫn tỉnh thức được. Áp dụng thiền minh sát vào đời sống bạn có thể đối phó với chính bạn một cách có hiệu quả.

18. What is a meditation retreat?

A meditation retreat provides an opportunity to deepen meditation practice in a supportive environment with the guidance of a experienced teacher. Everything you do at a retreat becomes the object of meditation.

18. Thế nào là một khóa thiền tập?

Khóa thiền tập giúp cơ hội cho bạn được thực tập thiền một cách tích cực và nỗ lực hơn nhờ sự hỗ trợ của hoàn cảnh chung quanh và sự hướng dẫn của vị thiền sư kinh nghiệm. Mọi việc bạn làm trong khóa thiền tập đều là đề mục hành thiền.

19. What happens at a retreat?

A retreat day consists of alternate periods of sitting and walking meditation, a nightly lecture and personal interviews with the teacher. Continuity of practice is developed by bringing mindfulness to all

19. Khóa thiền tập tổ chức ra sao?

Ngày thiền tập bạn sẽ thực hành thiền minh sát liên tục, hết ngồi (thiền) lại đi (thiền), hết đi lại ngồi ... Thiền tọa và thiền hành (hoặc kinh-hành) cứ xen kẽ liên tục như thế. Vào buổi tối sẽ được nghe giảng pháp và trình pháp với thầy. Nhờ ở sự tỉnh thức trong mọi hoạt động trong ngày mà việc thực tập thiền quán

other activities throughout the day as well. Noble silence is observed during the retreat. Retreats can last for one day, a weekend, a week or longer.

20. Why should I go to a meditation retreat?

The intensive practice of a retreat is very beneficial for developing good concentration and quieting the mind. Since concentration is essential for penetrative wisdom to arise, a meditation retreat gives you the best possible opportunity to be able to experience for yourself the true nature of reality.

được liên tục tiến triển. Trong thời gian thiền tập phải tuyệt đối giữ im lặng. Khóa thiền tập có thể kéo dài một ngày, hai ngày cuối tuần, một tuần hay lâu hơn.

20. Tại sao phải tham dự khóa thiền tập?

Nỗ lực tinh tấn thực hành thiền liên tục trong khóa thiền tập khiến tâm bạn được an trụ và tĩnh lặng. Vì sự trụ tâm rất cần yếu cho việc phát sanh trí tuệ, nên khóa thiền tập là cơ hội tốt nhất giúp bạn tự thân thấy được thực tướng của mọi vật.

*May all beings be
well, happy and
peaceful.*

**Cầu mong tất cả
chúng sanh được an
vui và hạnh phúc.**

[[Main Index](#)] *Last updated: 21-12-
1999*

Web master:
binh_anson@yahoo.com
binh_anson@hotmail.com